



Protocole de retrait du sport de Judo Canada

Quoi faire si vous suspectez un cas de commotion cérébrale?

1. Assurez-vous qu'il n'y a pas de blessure au cou ou à la colonne vertébrale. En cas de soupçon d'une blessure à la colonne, respectez les principes standard de gestion des urgences.
2. Sortez immédiatement l'athlète du tatami.
3. Faites une vérification rapide des symptômes :
 - Mal de tête (différence entre mal de tête et douleur au point d'impact)
 - Nausée
 - Étourdissement
 - Confusion
 - Sensibilité aux bruits et à la lumière
 - Problèmes d'équilibre
 - Sentiment de malaise
 - Consultez l'outil de reconnaissance des commotions cérébrales ci-joint pour plus de détails
4. Veuillez cesser toute activité immédiatement si l'athlète présente l'un de ces symptômes. Appelez un parent ou un tuteur de l'athlète pour venir le chercher et conseillez-leur d'aller consulter un professionnel de la santé pour l'évaluer immédiatement.
5. Restez avec l'athlète jusqu'à l'arrivée du parent, tuteur ou autre adulte de confiance ou des SMU. Pour les athlètes de 18 ans et plus, communiquez avec le contact en cas d'urgence.
6. Remplissez le [Formulaire de signalement des commotions cérébrales de Judo Canada](#).
7. Si l'athlète ne présente aucun symptôme, vous pouvez lui permettre de rester à l'entraînement, mais pas de participer activement aux activités. Continuez de vérifier les symptômes de l'athlète tous les 10-15 minutes, car les symptômes peuvent apparaître graduellement.
8. Si l'athlète ne présente aucun symptôme à la fin de l'entraînement, informez les parents ou les tuteurs qu'il a subi un impact et conseillez-leur de continuer à le surveiller.

*Si vous soupçonnez un cas de commotion cérébrale chez un athlète, il est de la responsabilité des parents ou des tuteurs de l'amener voir un professionnel de la santé immédiatement. Cela comprend un médecin de famille, un pédiatre, un urgentologue, un médecin sportif, un neurologue ou une infirmière praticienne. Les documents provenant d'autres sources ne seront pas acceptés.

Outil de reconnaissance des commotions cérébrales ©

Pour faciliter le dépistage des commotions cérébrales chez les enfants, les adolescents et les adultes



FIFA®

Avec l'appui de



FEI

RECONNAÎTRE ET RETIRER

Un impact à la tête peut engendrer une lésion cérébrale grave et potentiellement mortelle. L'outil de reconnaissance des commotions cérébrales 5 (CRT5) sert au dépistage des commotions cérébrales présumées. Il n'est pas conçu pour établir un diagnostic de commotion cérébrale.

ÉTAPE 1 : SIGNAUX D'ALARME – APPELZ UNE AMBULANCE

Devant toute inquiétude à la suite d'une blessure, y compris si L'UN OU L'AUTRE des signaux suivants sont observés ou si des plaintes sont soulevées, le joueur doit immédiatement être retiré du jeu, du match ou de l'activité de manière sécuritaire. Si il n'y a aucun professionnel de la santé sur place, appelez une ambulance pour une évaluation médicale d'urgence.

- Douleur ou sensibilité au cou
- Vision double
- Faiblesse ou sensation de fourmillement ou de brûlement dans les bras ou les jambes
- Maux de tête sévères ou s'intensifiant
- Crise épileptique ou convulsions
- Perte de conscience
- Détérioration de l'état de conscience
- Vomissements
- Agitation ou agressivité croissante

- N'oubliez pas :**
- Les principes de base des premiers soins (danger, réponse, voies respiratoires, respiration, circulation) doivent être respectés.
 - Évitez de déplacer l'athlète (hormis les mouvements nécessaires pour la gestion des voies respiratoires) si vous n'êtes pas formé pour le faire..
 - L'examen pour déceler la présence d'une blessure à la moelle épinière est un aspect essentiel de l'évaluation initiale sur place.
 - Ne retirez pas un casque ou tout autre équipement si vous n'êtes pas formé pour le faire de manière sécuritaire.

ÉTAPE 2 : SIGNES VISIBLES

Voici certains indices visuels pouvant indiquer une commotion cérébrale :

- Couché de façon immobile sur la surface de jeu
- Lent à se relever après un impact direct ou indirect à la tête
- Désorientation ou confusion ou réponses inadéquates aux questions
- Regard ou expression vides
- Problème d'équilibre, démarche difficile, incoordination motrice, trébuchement, mouvements lents et laborieux
- Blessure au visage à la suite d'un impact à la tête

© Concussion in Sport Group 2017

© Concussion in Sport Group 2017

ÉTAPE 3 : SYMPTÔMES

- Mal de tête
- « Pression dans le crâne »
- Problèmes d'équilibre
- Nausées ou vomissements
- Somnolence
- Étourdissements
- Vision brouillée
- Sensibilité à la lumière
- Sensibilité au bruit
- Fatigue ou manque d'énergie
- Sensation de « ne pas être dans son assiette »
- Émotivité accrue
- Irritabilité accrue
- Tristesse
- Nervosité ou anxiété
- Douleur au cou
- Problèmes de concentration
- Problèmes de mémoire
- Sensation d'être au ralenti
- Sensation d'être « dans le brouillard »

ÉTAPE 4 : ÉVALUATION DE LA MÉMOIRE

(CHEZ LES ATHLÈTES DE PLUS DE 12 ANS)

- Une incapacité à répondre correctement à l'une ou l'autre de ces questions (adaptées au sport donné) indique une commotion cérébrale potentielle
- Dans quel stade sommes-nous aujourd'hui?
- À quelle mi-temps sommes-nous?
- Qui a marqué en dernier dans ce match?
- Contre quelle équipe avez-vous joué la semaine dernière ou au dernier match?
- Votre équipe a-t-elle gagné le dernier match ?

Les athlètes ayant potentiellement subi une commotion doivent éviter :

- d'être laissés seuls initialement (pendant au moins les deux premières heures);
- de consommer de l'alcool;
- de consommer des drogues à des fins récréatives ou des médicaments d'ordonnance;
- de rentrer chez eux par eux-mêmes; ils doivent être accompagnés par un adulte responsable;
- de conduire un véhicule avant d'avoir reçu l'autorisation de le faire d'un professionnel de la santé.

Cet outil peut être copié librement sous sa forme actuelle afin d'être distribué à des personnes, à des équipes, à des groupes ou à des organisations. Toute révision ou reproduction sous forme numérique nécessite l'approbation du Concussion in Sport Group. Il ne doit pas être modifié, renommé ni vendu à des fins commerciales.